らくりび通信 101 26

暑い夏の盛りとなる8月がやって来ました。外出時のとろける様な気温と、凉しい室内との温度差で体調も崩しやすい時期でもありますので、夏バテ対策にも十分配慮して下さい。

お気軽整体院 らくラク 院長 森 俊樹 一宮市本町3 — 5 — 6 本町ビル2階 受付時間 / 午前10:00 ~午後8:30 (土・祝日は午後8:00まで) TEL(0586)73-1919 定休日 日曜日 ホームページ http://138rakuraku.web.fc2.com/



夏バテ防止しオクラの豚肉巻き甘酉ドソース



暑い夏はどういも、さっぱかした一切になりがきだけど、栄養もしったり取って下さいね。 ネバネバイカラとどのミンBが豊富な服成、疲労 回復効果のあるお断ま。夏バテに効きますが~。

4年10方

1、 Bを内に軽く 塩こしょうと 振いおく。 オクラは塩で表面をこずって うぶきを 取火力、と湯通してあく。

女0)

* 707

本村(2人的)

* 月永バラスライス ____ (0 大

- スイートテッソースとお酢を混ぜ合かせておく。しお町はお野みかかかえる)
- 3. ①の 版内に オワラを 東セと 巻く。 4. ③を 熱いた フライバッシン・増入。

イ~1人・・・・

* 塩、こしょう・・・・・・・ かな* スイートチッソース -・・ 大~

★ (4) を 一旦取り出し、半分にものる。 パッパンプイパッンの油を軽く拭き取り、角を戻す★ (5) が混せ、た網・井・子と内に終める。

打断でものド。甘西F+ケチャップ。これ

おいしってする。

スイートチリソースがする、場合は

教帯板の安眠の私鉄とはい

暑くて寝苦しい日が続きます。タカタルは

涼になっているのに、エアコンがついている音をののちが、暑い時、ありますよゆ。節電対策によって、エアコンの

まだまだ暑い(東は夏の板の炊服温度は宝温、26度、湿度50% なのごすが

夏の板の安眠の予がまたは、快眠温度をはること、「そのためには、危間からず備か、以要なのです。 イエ事や みようき きも・すだれか 雨戸を入れて、カーテンを 関めて ターガン 気温が上がら ないよりに

28°Cでエアコンを設定していても、部屋の場で11こよって1ますの。C ン人上おる場かもあるので、自分が寝る場かの室温が、26°C におるように、湿温度計で、現して設定すると、水脈できるそうです。 熱中症のじ酉でもあるので、野魔も無理のない。範囲が行って下される。

缶ビー えいごろかまち法

買ってきたばかびあまりこをえていけるいにいてとうにようにながらないと

ボカルの中に対を入れたら、その上に塩をる少、後は水の上に出ビールを推ら複かせて、アルクル対の上で回すだけ、これを教が程度が出に、アルクル対の上で回すだけ、これを教が程度があれば、生ビールが、あっという間にっくたく打きのたとか、 普段から家にあるもので、出来るので、覚えしおくと便利ですかる。